

3. Kapitonov, V. F. Mediko-demograficheskie i social'no-ekonomicheskie aspekty formirovaniya malodetnoj sem'i / V. F. Kapitonov // Probl. soc. gig., zdravoochr. i ist. mediciny. – 2003. – № 5. – S. 11–13.

4. Reshetnikov, A. V. Processnoe upravlenie v social'noj sfere / A. V. Reshetnikov. – M.: Medicina, 2001. – 503 s.

Поступила 06.05.2019.

УДК 613.2:613.94]-057.875(476.6)

**ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ – ОДНОГО ИЗ ВЕДУЩИХ
ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Заяц О. В., Скробат К. В.

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**STUDYING THE FEATURES OF MEALS OF MEDICAL
STUDENTS - ONE OF THE LEADING HEALTH FORMING
FACTORS**

Zayats O. V., Scrobat K. V.

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат.

В настоящее время проблема рационального питания является одной из наиболее актуальных в профилактической медицине.

В студенческом возрасте проблема питания приобретает особую остроту, так как у юношей и девушек нередко виду чрезмерной учебной нагрузки создаются предпосылки для нарушений соблюдения режима и принципов рационального питания. Это в свою очередь сопровождается срывом адаптационных механизмов с последующим развитием алиментарных заболеваний, болезней системы кровообращения и т.д.

Цель исследования: изучить особенности фактического питания студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования. Проведено социологическое исследование среди 50 студентов медицинского университета с применением валеологической анкеты.

Результаты исследования. Установлено, что как избыточную оценили свою массу тела 17,7% респондентов, а как недостаточную – 11,9% анкетированных.

Выяснено, что 42,0% студентов не придерживались принципов рационального питания, причем 64,8% из них питались с периодичностью 2-3 раза в день с неравномерными временными интервалами между приемами пищи, а для 8,0% респондентов оказалось характерным однократное суточное употребление пищи.

Выводы. Таким образом, питание большинства студентов-медиков нерационально. Это может сопровождаться снижением адаптационных возможностей организма, приводящих к развитию процесса быстро развивающегося утомления, отрицательно отражаться на уровне успеваемости и приводить в последующем к развитию соматической патологии.

Ключевые слова: рациональное питание, студенты-медики, индекс массы тела.

Abstract. Currently, the problem of nutrition is one of the most pressing in preventive medicine.

At student age, the problem of nutrition acquires a special urgency, since boys and girls often overlook the training load and create prerequisites for violations of compliance with the regime and principles of rational nutrition. This, in turn, is accompanied by the breakdown of adaptation mechanisms with the subsequent development of nutritional diseases, circulatory system diseases, etc.

Objective: to study the characteristics of the actual nutrition of students of the Grodno State Medical University.

Material and methods. A case study was conducted among 50 medical students using a valeological questionnaire.

Results. It was found that 17.7% of respondents rated their body mass as excessive, and 11.9% of respondents as insufficient.

It was found out that 42.0% of students did not adhere to the principles of rational nutrition, and 64.8% of them ate 2-3 times a day with irregular time intervals between meals, and for 8.0% of respondents, single daily intake was characteristic food.

Conclusions. Thus, the nutrition of most medical students is irrational. This may be accompanied by a decrease in the adaptive capacity of the organism, leading to the development of a process of rapidly developing fatigue, adversely affecting the level of academic performance and subsequently lead to the development of somatic pathology.

Key words: good nutrition, medical students, body mass index.

Введение. Здоровье – важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие и формирование личности, что особенно важно в возрасте до 30 лет, тем более что, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), молодые люди в возрасте от 16-29 лет составляют 30% всего населения в мире.

Именно в этот возрастной период преимущественно начинается и завершается процесс обучения в высшей школе, формируются навыки и умения молодых специалистов, начинающих профессиональную деятельность во всех отраслях народного хозяйства, в том числе и здравоохранении. Причем следует отметить, что студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу населения, объединенную определенными ценностными установками, эталоны поведения, а также мотивы деятельности.

В свою очередь, образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения, что является очень важным, учитывая возникающие у юношей и девушек нарушения процесса их адаптации к новым условиям среды обитания при повышенной напряженности самого учебного процесса, что особенно характерно для студентов-медиков, так и нарушениями двигательной активности и т.д. [5].

Наиболее же важным фактором, поддерживающим здоровье и эффективность обучения в медицинском университете, безусловно, является рациональная организация режима и характера питания студентов [4]. Причем культура питания

студента служит одним из ключевых факторов, способствующих формированию здорового образа жизни [2].

Однако частое несоблюдение принципов здорового образа жизни студентами (по данным литературы, у них часто отмечаются хроническое недосыпание (до 6 часов), нарушения личной гигиены, недостаточная двигательная активность, нерациональность питания) нередко сопровождается в последующем развитием и прогрессированием широкого спектра соматической патологии [1], включая и поражение органов репродуктивной системы [14].

Цель исследования: изучить особенности фактического питания студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования. Проведено социологическое исследование среди 50 студентов 2 курса медицинского университета с применением валеологической анкеты.

Обработка материала проведена с использованием методов вариационной статистики при применении программы Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, рациональным называют питание здорового человека, основанное на специфической способности пищи предупреждать развитие алиментарных заболеваний. При этом питание должно учитывать возраст, пол, характер трудовой деятельности, особенности климатического района проживания, а также обеспечивать гомеостаз [2]. Таким образом, рациональное, то есть физиологически полноценное питание, в конечном итоге должно обеспечить поддержание нормального состояния здоровья, одним из важных компонентов которого является обеспечение возрастной нормы массы тела человека.

Основываясь на рутинном определении индекса массы тела по результатам его самооценки было установлено, что к моменту проведения анкетирования избыточную массу тела имели 17,7%, а недостаточную – 11,9% студентов. Таким образом, уже ко второму курсу университета значительная часть условно здоровых студентов-медиков в силу ряда причин, которые нам предстояло определить, не смогли обеспечить соответствующее их энергозатратам питание.

Это подтвердили и результаты последующего анкетирования. Так, известно, что наиболее оптимальным режимом питания для студентов является четырехразовое, особенно в период подготовки к экзаменам, в течение же учебного года допускается трехразовое питание, но абсолютно недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи раз в день [6]. Однако нами было выяснено, что 42,0% студентов не придерживались принципов рационального питания, причем 64,8% из них питались с периодичностью 2-3 раза в день, а для 8,0% респондентов оказалось характерным однократное суточное употребление пищи. Таким образом, принципы физиологически обоснованного не менее чем 4-х разового питания с характерным распределением суточного рациона (25%, 20%, 35%, 20%), как гигиенически рекомендованного для работников умственного труда и студентов, абсолютным большинством опрошенных студентов-медиков соблюдены не были.

Кроме того, нами установлено, что прием пищи у всех обследованных студентов был весьма хаотичным, с неравномерными временными интервалами между приемами пищи, нередко (70,0% ответов) – с длительными перерывами с последующей выраженной пищевой нагрузкой в вечернее время:

- 18-19 часов – 25,5% ответов;
- 20-21 час – 23,3% ответов;
- позднее 21 часа – 21,2% ответов.

Таким образом, учитывая выраженные особенности обучения в медицинском университете, связанные с интенсивной умственной деятельностью, переработкой больших объемов информации, напряжением памяти и концентрацией внимания [7], у большинства опрошенных студентов-медиков создавались предпосылки для срыва адаптационных механизмов.

Выявленные особенности нерациональности питания студентов дополнялись, к сожалению, и недостаточным потреблением таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов как рыба и морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи и фрукты, при избыточном потреблении хлебобулочных изделий, включая сдобные, а также разного рода сладостей.

Однако в настоящее время хорошо известно, что пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется именно содержанием в пищевых продуктах так необходимых организму студента белков, жиров, углеводов, минеральных элементов, витаминов, органических кислот, вкусовых ароматических веществ [11]. Причем пищевая ценность продуктов тем выше, чем в большей степени она соответствует формуле сбалансированного для таких усложненных условий обучения в медицинском университете условий и возможностей организма конкретного студента-медика.

Однако, как установлено нами, пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов, употребляемых студентами-медиками, не могла в должной мере обеспечить их существующие потребности организма.

Так, по данным анкетирования, если в пищу регулярно употребляли рыбу 51,4% студентов-медиков, то уже морепродукты (например, морскую капусту) – только 19,4% опрошенных. Причем кратность употребления этих продуктов составила 1-2 раза в месяц.

Нами установлено, что в суточном рационе питания опрошенных наибольшую процентную долю составляли такие рафинированные продукты, как белый хлеб, сахаросодержащие продукты, макаронные изделия, копчености и консервы. Причем проведенный анализ полученных данных свидетельствует, что белый хлеб (вместо черного и отрубного) предпочитали 58,3% студентов, сладости ежедневно употребляли 40,4% из них, сало и копчености входили в ежедневный рацион 18,7% анкетированных, а процентная доля злоупотреблявших кофе составила 38,6%.

Выявленные нами особенности питания студентов-медиков вполне соответствует полученным ранее результатам исследований о том, что потребление наиболее важных пищевых продуктов в возрастной группе населения от 18 до 24 лет в нашей стране не соответствует по большинству показателей рациональным нормам, представленным в таблице, за исключением картофеля [11].

Таблица – Потребление наиболее важных пищевых продуктов (возрастная группа 18-24 года)

Пищевые продукты	Норма возрастная группа 18-24 лет (м/ж)	Годы	
		2016	2017
Мясо	71/64	58	59
Хлеб и хлебобулочные изделия	97/74	120	120
Молоко и молочные продукты	337/311	363	364
Сахар и кондитерские изделия	32/28	32	32
Картофель	122/104	180	185
Фрукты, ягоды	78/74	120	120

Важной выявленной нами проблемой стало установленное частое и порой обильное употребление студентами-медиками фастфуда, сладких газированных напитков и снеков, что, впрочем весьма характерно для современной молодежи [8], являясь, как известно, является одной из основных причин формирования избыточной массы тела [1].

Результаты опроса о частоте употребления так называемых пустых калорий представлены на рисунке.

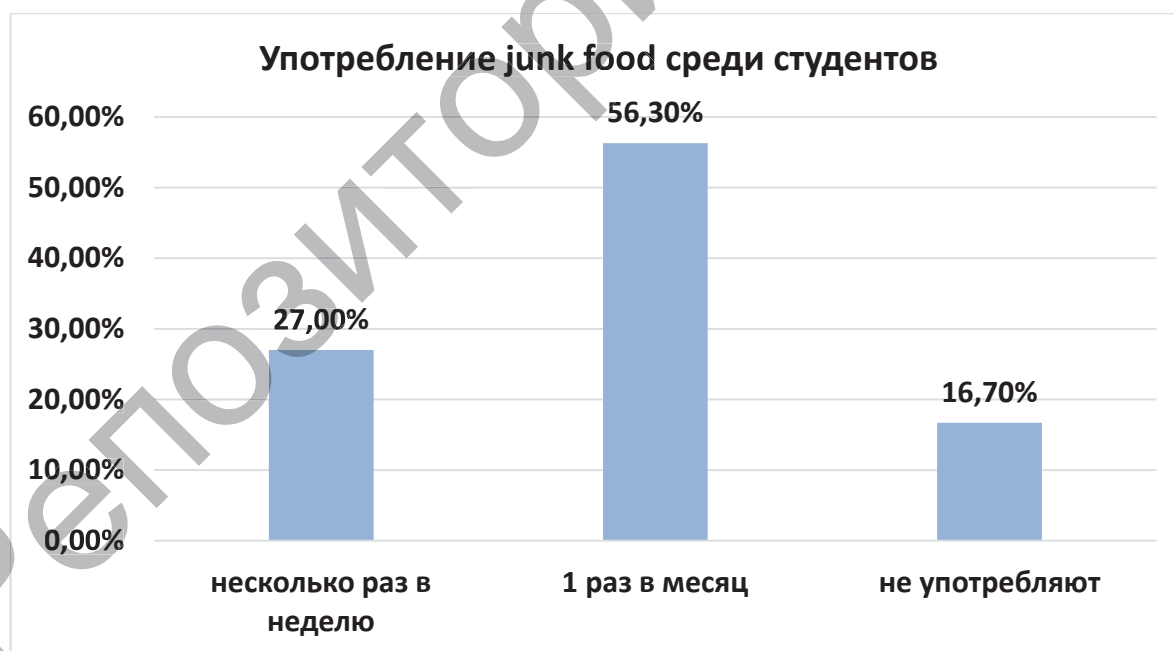


Рисунок – Распределение ответов респондентов на вопрос о частоте употребления фастфуда, сладких газированных напитков и снеков

Так, нам удалось установить, что подобного рода пищу несколько раз в неделю употребляют 27,0% респондентов, часто – вместо полноценного завтрака, а процентная доля употребляющих ее с периодичностью несколько раз в месяц достигла 56,3%. Причем не употреблявших фастфуд с той или иной частотой среди студентов-медиков оказалось только 16,7%.

На наш взгляд, важной выявленной особенностью является и тот факт, что 60,0% студентов приобретали фастфуд в университетской столовой, а 13,0% из них приобретали снеки и сладости в буфете/кафе учебного заведения, и только 27,0% опрошенных – за пределами вуза. Регулярно же и полноценно питались в университетской столовой не более 20,0% студентов, что объективно затрудняло поддержание в организме нормального обмена веществ и оптимальной работоспособности при напряженном умственном учебном труде [11].

Так, показано, что в условиях долгосрочного и чрезмерного воздействия учебных нагрузок, характерных для студентов медицинского университета, и нарушений принципов здорового образа жизни, и особенно – при несбалансированности питания, у студентов-медиков нередко развивается состояние психического и физического переутомления, а также создаются предпосылки для срыва адаптации с последующей психической сатурацией [10]. Причем по результатам исследования психоэмоционального статуса студентов-медиков установлено, что у них уже на младших курсах регистрируются высокие значения (59,0% обследованных) индекса враждебности, а на старших – широкая распространенность эмоциональной нестабильности, характерная для 73,3% девушек. Кроме того, среди студенток весьма распространена личностная тревожность: 41,2% девушек на младших и 52,2% – на старших курсах [3]. Это, в свою очередь, у девушек-студенток в условиях выявленных нарушений принципов здорового образа жизни приводят к развитию тех или иных функциональных отклонений в деятельности органов репродуктивной системы [13], которые в последующем без проведения соответствующей коррекции приобретают устойчивые формы поражения в виде развития различных форм патологии: изначально – нарушений овариально-менструального цикла и выраженных проявлений предменструального синдрома

[9], а в последующем – гиперпролиферативной патологии эндометрия, гиперпролактинемии, а также невынашивания беременности [12].

Выводы. Таким образом, питание большинства студентов-медиков нерационально. Это может сопровождаться снижением адаптационных возможностей организма, приводящих к развитию процесса быстро развивающегося утомления, отрицательно отражаться на уровне успеваемости и приводить в последующем к срыву адаптации и развитию соматической патологии, что требует усовершенствования системы соответствующих профилактических мероприятий.

Литература

1. Баранова, О. В. Оценка результатов исследования статуса питания студентов многопрофильного вуза / О. В. Баранова // Медицинские науки. – 2016. – № 7. – С. 21–22.
2. Гладышева, Е. С. Организация режима питания студента вуза / Е. С. Гладышева, Н. А. Одинцова // Гигиена и санитария. – 2014. – № 8. – С. 24–28.
3. Донника, А. Д. Психоземotionalное состояние студентов в условиях крупного промышленного города Нижнего Поволжья / А. Д. Донника // Экология человека. – 2006. – № 12. – С. 42–47.
4. Ильина, З. М. Методика оценки сбалансированности рынков продовольствия / З. М. Ильина, О. И. Свистун // Аграрная экономика. – 2012. – № 2. – С. 26–30.
5. Морфофункциональные показатели как критерии оценки адаптации студентов к дозированной нагрузке / Э. С. Геворкян [и др.] // Гигиена и санитария. – 2010. – № 2. – С. 75–77.
6. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.
7. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся вуза / О. Е. Бакуменко [и др.] // Вестник ОГУ. – 2005. – № 11. – С. 43–47.
8. Питание как облигатный фактор патогенеза заболеваний у студентов высших учебных заведений / Г.М. Гизатулина [и др.] // Терапия. – 2011. – № 10 (88). – С. 112–115.

9. Профилактика потерь беременности ранних сроков / И. С. Липатов [и др.] // Акушерство и гинекология. – 2017. – № 1. – С. 24-32.

10. Роль стрессорных факторов в формировании нарушений репродуктивного здоровья женщин / О. В. Сивочалова [и др.] // Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие. – 2013. – № 3. – С. 86-93.

11. Трошин, С. А. Влияние здорового питания на здоровье студента / С. А. Трошин, И. Д. Небольсин, И. Д. Князьков // Медицинские науки. – 2014. – № 8. – С. 24–28.

12. Cheng, H. F. Perimenstrual syndrome: nursing diagnosis among Taiwanese nursing students / H. F. Cheng // Int. J. Nurs. Terminol. Classif. – 2011. – Vol. 22 (3). – P. 110-116.

13. Does medical education affect students point of view on reproductive health? Are prospective physicians ready for counseling? / S. Ozalp [et al.] // Eur. J. Contracept. Repr. Health Care. – 2008. – Vol. 13, Suppl. 2. – P. 69.

14. Menstrual cycle and menstrual pain problems and related risk factors among Japanese female workers / M. Nohara [et al.] // Industrial Health. – 2011. – Vol. 49. – P. 228-234.

References

1. Baranova, O. V. Otsenka rezultatov issledovaniya statusa pitaniya studentov mnogoprofilnogo vuza / O. V. Baranova // Meditsinskie nauki. – 2016. – № 7. – S. 21–22.

2. Gladyisheva, E. S. Organizatsiya rezhima pitaniya studenta vuza / E. S. Gladyisheva, N. A. Odintsova // Gigiena i sanitariya. – 2014. – № 8. – S. 24–28.

3. Donnika, A. D. Psihoemotsionalnoe sostoyanie studentov v usloviyah krupnogo promyshlennogo goroda Nizhnego Povolzhya / A. D. Donnika // Ekologiya cheloveka. – 2006. – № 12. – S. 42-47.

4. Ilina, Z. M. Metodika otsenki sbalansirovannosti ryinkov prodovolstviya / Z. M. Ilina, O. I. Svistun // Agrarnaya ekonomika. – 2012. – № 2. – S. 26–30.

5. Morfofunktionalnyie pokazateli kak kriterii otsenki adaptatsii studentov k dozirovannoy nagruzke / E. S. Gevorkyan [i dr.] // Gigiena i sanitariya. – 2010. – № 2. – S. 75-77.

6. Naumov, I. A. Obschaya i voennaya gigiena : posobie dlya studentov lechebnogo fakulteta : v 3 ch. / I. A. Naumov, S. P. Sivakova, T. I. Zimatkina. – Grodno : GrGMU, 2013. – Ch. 1. – 424 s.

7. Otsenka sostoyaniya zdorovya i analiz fakticheskogo ratsiona pitaniya uchashchihsya vuza / O. E. Bakumenko [i dr.] // Vestnik OGU. – 2005. – № 11. – S. 43–47.

8. Pitanie kak obligatnyiy faktor patogeneza zabolevaniy u studentov vyisshih uchebnyih zavedeniy / G.M. Gizatulina [i dr.] // Terapiya. – 2011. – № 10 (88). – S. 112–115.

9. Profilaktika poter beremennosti rannih srokov / I. S. Lipatov [i dr.] // Akusherstvo i ginekologiya. – 2017. – № 1. – С. 24-32.

10. Rol stressornyih faktorov v formirovanii narusheniy reproduktivnogo zdorovya zhenshin / O. V. Sivochalova [i dr.] // Zhizn bez opasnostey. Zdorove. Profilaktika. Dolgoletie. – 2013. – № 3. – S. 86-93.

11. Troshin, S. A. Vliyanie zdorovogo pitaniya na zdorove studenta / S. A. Troshin, I. D. Nebolsin, I. D. Knyazkov // Meditsinskie nauki. – 2014. – № 8. – S. 24–28.

12. Cheng, H. F. Perimenstrual syndrome: nursing diagnosis among Taiwanese nursing students / H. F. Cheng // Int. J. Nurs. Terminol. Classif. – 2011. – Vol. 22 (3). – P. 110-116.

13. Does medical education affect students point of view on reproductive health? Are prospective physicians ready for counseling? / S. Ozalp [et al.] // Eur. J. Contracept. Repr. Health Care. – 2008. – Vol. 13, Suppl. 2. – P. 69.

14. Menstrual cycle and menstrual pain problems and related risk factors among Japanese female workers / M. Nohara [et al.] // Industrial Health. – 2011. – Vol. 49. – P. 228-234.

Поступила 02.03.2019.